

ほけんだより



おうちの人といっしょに
よんでください
宇都宮市立昭和小学校
2023.9.12

は けんこうきょうしつ 歯の健康教室(3年生)



プラークテスター (歯垢の染め出し剤)

を使って、自分の歯の、みがき残しを確認

できました。 歯みがきのポイントは

軽い力で♪こきざみに♪



あらう (すり傷など)

きず口のよごれや細菌を

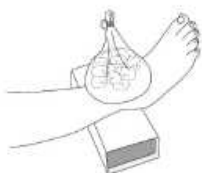
水道水などの清潔な水で洗い流す。



細菌感染を予防

ひやす (つき指、ねんざ、だぼくなど)

冷たい水や保冷剤などで冷やす。



内出血、はれや痛みを予防

出血を止める

おさえる (きり傷など)

清潔なハンカチなどで、きず口をおさえる。



鼻血が出たら、いすに座って軽く下を向き、
鼻をつまむ。

保護者の皆様へ

8月の身体計測結果を成長曲線にてお知らせいたします。お子様と一緒に結果のご確認をお願いいたします。お気づきのことや、ご心配なことなどは、いつでもご相談ください。